



VEEL GESTELDE VRAGEN – Stilzittenalseenkikker.nl – Behorend bij Basisboek *Stilzitten als een kikker*

Categorie bevestigings-e-mail met downloadpagina

| Nr | Vraag | Antwoord |
|----|---|--|
| 1 | Ik heb me aangemeld maar nog geen bevestiging ontvangen. | Kijk even of de e-mail in je SPAM terecht is gekomen. De naam van de e-mail is: Download-oefeningen 'Stilzitten als een kikker' met afzender Stilzitten als een Kikker noreply@stilzittenalseenkikker.nl Is dit niet het geval, stuur dan een mail naar verkoop@vbkmedia.nl . Zij kunnen je verder helpen. |
| 2 | Er staat in de e-mail geen downloadlink. Wat te doen? | Neem contact op met verkoop@vbkmedia.nl . |
| 3 | Ik ben de e-mail met de downloadpagina kwijt, wat moet ik doen? | Stuur een mail naar verkoop@vbkmedia.nl . Zij kunnen je verder helpen. |
| 4 | Mag ik de downloadlink delen met andere mensen? | De downloadlink is alleen voor eigen gebruik. Heb je mensen in je omgeving die interesse hebben, raad ze dan aan om het boek te kopen zodat ze zelf toegang krijgen. |

Categorie Download-oefeningen

| Nr | Vraag | Antwoord |
|----|--|---|
| 1 | Wat houden de downloads met oefeningen precies in? | De downloads zijn yoga- en meditatieoefeningen die gebruikt worden in het boek <i>Stilzitten als een kikker</i> . |
| 2 | Hoeveel downloads zijn er? | <u>Er zijn 2 sets met downloads:</u> -Nederlandse downloads -Vlaamse downloads |
| 3 | | <u>In elke set met downloads zitten 11 oefeningen:</u> Nr. 1 Stilzitten als een kikker Basismeditatie voor kinderen van 7-12 jaar Nr. 2 De kleine kikker Basismeditatie voor kinderen van 5-12 jaar Nr. 3 Aandacht voor de adem Aandacht richten en |



MINDFULNESS

ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING – ELINE SNEL



| | | |
|---|--|--|
| | | <p>verplaatsen Voor kinderen van 7-12 jaar en ouder</p> <p>Nr. 4 De spaghetti test Ontspanning voor kinderen van 5-12 jaar en ouder</p> <p>Nr. 5 De pauzeknop: oefening in niet meteen reageren Voor kinderen van 7-12 jaar en ouder</p> <p>Nr. 6 Eerste hulp bij onprettige gevoelens Voor kinderen van 7-12 jaar en ouder</p> <p>Nr. 7 Een veilig plekje Visualisatie voor kinderen van alle leeftijden</p> <p>Nr. 8 De piekerfabriek Omgaan met maalgedachten Voor kinderen van 7-12 jaar en ouder</p> <p>Nr. 9 Een opkikkertje Voor als het even tegenzit Voor kinderen van 5-12 jaar</p> <p>Nr. 10 Het geheim van de hartkamer Oefening in vriendelijkheid Voor kinderen van 7-12 jaar</p> <p>Nr. 11 Slaap lekker Voor kinderen van alle leeftijden</p> |
| 4 | Ik heb geen internet. Kan ik de download-oefeningen ook offline ontvangen? | De downloads zijn alleen online beschikbaar. Als je geen internet hebt kan je het beste iemand uit je omgeving vragen om je te helpen met de downloads. |
| 5 | Op welke apparaten kan ik de oefeningen downloaden? | Je kan de oefeningen het beste via een pc of laptop downloaden. Vanaf die pc of laptop kan je ze vervolgens op je andere apparaten zetten, zoals telefoon en tablet. |
| 6 | Hoe lang kan ik de oefeningen gebruiken nadat ik toegang heb gekregen? | Als je de oefeningen hebt gedownload, kan je ze daarna onbeperkt gebruiken. Je kan de oefeningen maximaal 3 x downloaden met de link die je na het invullen van je gegevens ontvangt. |
| 7 | Hoe ontvang ik de downloads? | Je ontvangt toegang tot de downloads via de e-mail. Na het invullen van je gegevens ontvang je een e-mail met een link. Met deze link kom je bij jouw oefeningen en kan je ze downloaden. |

Categorie overige

| Nr | Vraag | Antwoord |
|----|---|--|
| 1 | Waar kan ik het boek <i>Stilzitten als een kikker</i> kopen? | Je kan het boek online kopen of in één van de fysieke boekwinkels. |
| 2 | Ik heb een iPad/iPhone en kan de downloads niet opslaan, alleen afspelen. Wat moet ik doen? | Download de oefeningen via een pc of laptop. Zet ze daarna op je iPhone/iPad via iTunes. Nu kan je op al je apparaten de oefeningen afspelen en onbeperkt gebruiken. |
| 3 | Ik heb per ongeluk alle oefeningen al 3 | Neem contact op met verkoop@vbkmedia.nl . |



MINDFULNESS

ACADEMIE VOOR MINDFUL TEACHING – ELINE SNEL



| | | |
|---|--|--|
| | x afgespeeld. Wat moet ik nu doen? | |
| 4 | Ik heb een inhoudelijke vraag over de oefeningen. | Stuur dan een mail naar info@elinesnel.nl . Zij kunnen je verder helpen. |
| 5 | Ik heb een andere vraag. | Neem contact op met verkoop@vbkmedia.nl . |
| 6 | Hoe vaak wordt de nieuwsbrief van Eline Snel verstuurd? | De nieuwsbrief ontvang je gemiddeld 4 keer per jaar. |
| 7 | Ik wil graag meer weten over Eline Snel, haar andere boeken en/of haar trainingen. | Ga naar www.elinesnel.com of naar www.facebook.com/elinesnelmindfulness voor meer informatie. |
| 8 | Is het boek ook in andere talen beschikbaar? | Ja, o.a. in het Frans. Kijk hiervoor in de webshop op www.elinesnel.com . |